Rok VI. Nr. 5.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.
Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:

	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

MAJ 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O wpływie gimnastyki na narząd nerwowy

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

(Dokończenie).

Gimnastyka jak ruch w pewien system ujęty, przy którym wszystkie części składowe ciała i najrozmaitsze organa czynny biorą udział, wpływa na system nerwowy bezpośrednio i pośrednio. Mówiąc o wpływie ćwiczeń gimnastycznych na narząd mięśniowy łatwo wyobraziliśmy sobie wpływ bezpośredni na mięsień, który przez ćwiczenie stawał się grubszym i tęższym. Trudniej pozornie zrozumieć wpływ bezpośredni gimnastyki na nerwy, które nie grubieją ani tężeją jak mięsień, ale stają się pobudliwsze i wrażliwsze. Jak wiadomo czynnością wszystkich nerwów jest przeprowadzanie wrażeń do mózgu, względnie rdzenia pacierzowego, do naszej wiadomości i siedziby woli, skąd znowu drogą nerwów z mózgu odchodzi że tak powiemy rozkaz dla spełnienia pewnej czynności. Stan czynny w nerwie wywołuje pewne zmiany w jego utkaniu a właściwie składzie a jak często powtarzane ćwiczenie mięśniowe ułatwia wykonanie danego ćwiczenia, tak samo nerw spełniający wielokrotnie tę samą czynność dokona ją szybciej i dokładniej, bo stał się wrażliwszy i pobudliwszy. Mniejsza o to jak fizjologowie wytłumaczą ową zwiększoną wrażliwość i czy przypuszczenie Rankego jest słuszne, że nerw jest tem wrażliwszy, im mniej zawiera wody, to pewna, że przez ćwiczenie, że tak powiemy, wykształca się nerw i raźniej spełnia swą czynność.

Gdybyśmy przyjęli bardzo prawdopodobne przypuszczenie Rankego, że pobudliwość nerwu, względnie systemu nerwowego zależy od zawartości w nim wody, w takim razie łatwo pojęlibyśmy bezpośredni wpływ gimnastyki na system nerwowy, przez który nie tylko cały ustrój, ale równocześnie narząd nerwowy utraca wielką część wody, a tem samem usposabia nerwy do większej wrażliwości. Ważnym więc czynnikiem jest ćwiczenie systemu nerwowego, potęgujące pobudliwość nerwową, a gdy ono często się powtarza, wykonujący ćwiczenie łatwo pokonuje wszelkie trudności i kształci nie tylko narząd, przez który wrażenie otrzymujemy ale równocześnie ułatwia nerwowi łączącemu narząd zmysłowy z mózgiem spełnienie rozkazu wydanego z siedziby woli. Przykład dobitnie rzecz przedstawi. Oto nauczyciel zawołał prostuj się, a na zawołanie, mózg przywykły do tego rozkazu przychodzącego do naszej wiadomości za pośrednictwem narządu słuchu, natychmiast wprowadza w stan czynny cały szereg nerwów które w odwrotnym kierunku przenosząc z mózgu rozkaz do mięśni, wpływają na podniesienie głowy, wypuklenie klatki piersiowej, wygięcie krzyża, wyprostowanie i odpowiednie ustawienie odnóg. Pierwszy raz prostujący się na dany rozkaz, chociażby wiele razy widział, jak wyprostowanie się wykonuje, leniwiej i niezgrabniej się wyprostuje, bo jego nerwy do tej czynności jeszcze nie przywykły, bo one leniwiej przyprowadzają wrażenie do mózgu i z mózgu rozkaz do mięśni a te mniej przywykłe do kurczenia, równie powolniej się kurczą.

Przez takie ćwiczenia przyzwyczajamy poszczególne części składowe systemu nerwowego i nasze ja do posłuszeństwa, które nie jest czem innem jak szybkiem wypełnieniem danego rozkazu; zarazem kształcimy tym sposobem nasze zmysły a przedewszystkiem słuch i wzrok, przez które wrażenie do do mózgu dochodzi, szczególnie zaś wzrok, gdy nim ruch wykonany przez nauczyciela sobie uzmysławiamy, wreszcie nabieramy tym sposobem własności, zwanej przytomnością umysłu, która jest podstawą nietylko nieustraszoności i odwagi, jakoteż dążności do przezwyciężania największych trudności. Ćwiczenia takie kształcąc wolę, urabiają charakter, od którego wszelkie fizyczne i duchowe czynności zależą, a którego brak jak słusznie zauważył Krafft-Ebing, jest w klasach pracujących fizycznie, przyczyną dążeń do wygód i rozkoszowania, do zniewieściałości i zdziczenia, w braku wreszcie charakteru szukać należy przyczyny łatwego rozpowszechniania się błędnych poglądów socjalistycznych.

Bardzo ważnym i bardziej zrozumiałym jest wpływ pośredni gimnastyki na system nerwowy, a przypominając jak gimnastyka działa na cały ustrój i poszczególne narządy, zrozumiemy, że na konstytucję ustroju wpływa gimnastyka, czyli innemi słowy, że konstytucja w wielkiej części zawisła od pielęgnowania ciała przez gimnastykę. I inaczej być nie może, gdy gimnastyka przyczynia się w wysokim stopniu do odpowiedniejszego odżywienia całego organizmu,

a przez to i systemu nerwowego, gdy za jej wpływem lepszą i czyściejszą krwią odżywiamy poszczególne narządy, narząd nerwowy i cały ustrój, gdy przez nią przyswajanie pokarmów zwiększamy, lepiej trawimy, szybciej zużyte części wydalamy. Powiedzieliśmy, że konstytucja w wielkiej części zawisła od gimnastyki, nie ulega bowiem wątpliwości, że odziedziczanie odgrywa najważniejszą rolę, gdy zaś wpływ odziedziczania będzie przedmiotem uwag następnego artykuliku nie uwzględniamy wpływów dziedziczności na ustrój, które jak później się przekonamy, chociaż częściowo ćwiczeniami fizycznemi przeinaczyć możemy, gdy one są ujemne.

Bardzo powszechną skargą i częściowo usprawiedliwioną jest przeciążenie młodzieży naukami. Że ta skarga nie zawsze bywa prawdziwą, każdy łatwo się przekona, gdy pilnie przyczyny przeciążenia dociekać będzie. Prawo biologiczne wykazuje, że organ tem łatwiej się zużywa im większą pracę ma pokonać, a dla każdego organu jest potrzebny wypoczynek, gdy on czynności swe prawidłowo ma spełniać. Wypoczynkiem dla narządu nerwowego jest przedewszystkiem sen, który odbiega powiek po przeciążeniu umysłowem, a bardzo łatwo następuje po fizycznem zmęczeniu. Od dawna stwierdzono, że pozorne przeciążenie przestaje niem być, gdy nie wyłącznie mózg pracuje, ale gdy ćwiczeniami fizycznemi uwalniamy system nerwowy z przekrwienia wywołanego pracą umysłową. Najlepszym środkiem dla uniknienia przeciążenia jest gimnastyka, ona bowiem powodując szybszy obieg krwi i odprowadzając krew do systemu mięśniowego i skóry, uwalnia mózg i narząd nerwowy od przekrwienia a odświeżając czystszą krwią czyni, że fizycznie ćwiczący dłużej i energiczniej a więc i z większym pożytkiem umysłowo pracować może.

Wielkiem złem, wyraźniej w naszym wieku występującem jest jak poprzednio zauważyliśmy nerwowość, która jest następstwem chorobliwej konstytucji, błędnego wychowania nadmiernej pracy umysłowej i rozmaitych zboczeń socjalnych. Nie uwzględniając wpływu dziedziczności ani konstytucji wiemy, że gimnastyka korzystnie na konstytucję wpływa i ją przekształcić może; rozbierając przeciążenie naukami, wykazaliśmy, że ćwiczenia fizyczne szkodliwy wpływ przeciążenia umysłowego znoszą, na innem miejscu staraliśmy się przedstawić, że zło zbytniego rozdelikacania ciała najłatwiej gimnastyką usunąć można, a omawiając kwestję, w jakim wieku największe korzyści gimnastyka przynosi, przedstawiliśmy zbawienne skutki nieprzyspieszonego dojrzewania i prawidłowego rozwoju czuciowości, wreszcie wykazaliśmy zbawienny wpływ gimnastyki na system nerwowy, a to wszystko w tym celu, aby stwierdzić, że warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu ludzkiego jest równowaga — między stroną fizyczną i umysłową ustroju ludzkiego — a tę równowagę najłatwiej utrzymać można przez ćwiczenia gimnastyczne, które nawet w stanach chorobliwych nieobliczone korzyści przynoszą.

Lukiana z Samozaty Anacharsis

czyli

djalog o gimnastyce.

Z greckiego oryginału przełożył

Stanisław Rzepiński.

(Ciąg dalszy).

Anacharsis.

Ty nazywasz to zyskiem i słodkiemi owocami, Solonie, gdy wszyscy ludzie widzą ich uwieńczonymi i z powodu zwycięstwa ich wielbą, pomimo, że ich poprzednio z powodu uderzeń z pewnością w duszy żałowali. Jakto? i ci ludzie będą się szczęśliwymi nazywali, jeżeli za całe swoje wytężenie nic prócz jabłek i bluszczu nie mają?

Solon.

Jak uważam, jesteś jeszcze mało obznajomiony z naszymi zwyczajami. Wnet atoli zmienisz zdanie skoro zaczniesz odwiedzać zgromadzenia świąteczne i zobaczysz, jaka masa ludzi schodzi się, aby się tym walkom przypatrywać, jak miejsca dla widzów przeznaczone tysiącami są zapełnione i jak walczący bywają wielbieni, a zwycięscy boskiego szacunku doznają.

Anacharsis.

Właśnie to jest najbardziej pożałowania godne, Solonie, że nie w obliczu kilku, lecz przed tak wielu widzami i świadkami takiej hańby doznają. Tak, osobliwie tych będą jako szczęśliwych mienili, którym krew się sączy lub których dławią ich przeciwnicy. Albowiem to jest całem szczęściem, którego im zwycięstwo użycza. U nas Scytów, mój przyjacielu, gdy jeden obywatel drugiego uderzy, albo napadnie i o ziemię rzuci, albo mu szatę rozedrze, na takiego nakładają starsi ciężką karę, jeżeli było tylko kilku świadków tego złego obejścia się, a cóż dopiero, gdyby to się stało na miejscu publicznego zebrania, jak tyś właśnie namienił, na Istmie w Olimpii. Rzeczywiście żałuję tych walczących z powodu ich nieszczęścia. A dziwić się muszę widzom, dzielnym obywatelom, którzy jak powiadasz, ze wszystkich stron schodzą się na zebrania świąteczne, opuszczają swoje najpilniejsze zatrudnienia i czas tracą na takie rzeczy. Albowiem nie rozumiem, co za korzyść z tego mają, gdy widzą, jak się ludzie biją, mocują, o ziemię rzucają i tratują.

Solon

Gdyby właśnie teraz, mój Anacharsisie, był czas olimpijskich, istmijskich lub panatenejskich igrzysk, wtedy to, co się tam dzieje, samo by cię pouczyło, że my na te rzeczy, wcale nadarmo nie zużywamy pilności naszej. Albowiem słowami samemi z trudnością tylko możnaby ci wykazać rozkosz z owych zapasów wynikającą, którąbyś i ty odczuł, gdybyś się znajdował pomiędzy widzami i uważał na odwagę młodzieńców, piękność ciał i cudowne kształty, nadzwyczajną zgrabność, niepokonaną siłę i odwagę i żądzę sławy, niewymuszony humor i niezmordowany zapał do zwycięstw. I wiem dobrze, że chwaliłbyś, wołał i klaskał.

Anacharsis.

Zaprawdę, na Zeusa, pomimo tego, mój Solonie, nie przystanę się śmiać i szydzić. Albowiem wszystko, coś właśnie wyliczył, odwagę, kształtność, piękność, męstwo, widzę zużywane tutaj bez żadnego celu, kiedy ani ojczyzna nie jest w niebezpieczeństwie, ani pola pusztoszone, ani przyjaciele, ani krewni znieważani. Tem śmieszniejszem przeto wydałoby mi się, że najszlachetniejszym, jak mówisz, takie trudy się podobają, że się zużywają i piaskiem i sińcami te piękne i wspaniałe ciała szpecą, jedynie tylko, aby po odniesieniu zwycięstwa, otrzymać jabłko lub gałązkę oliwną. Przyjemność bowiem mi sprawia, gdy wciąż owe nagrody wymieniam, ponieważ są tak okazałe! Ale powiedz mi, czy one dostają się wszystkim walczącym w udziale?

Solon.

Bynajmniej, tylko jednemu z wszystkich zwycięscy.

Anacharsis.

Jakto? Więc na niepewne zwycięstwo zapracowują się oni, wiedząc, że tylko jeden zwycięscą będzie i że wszyscy pokonani nadarmo nielitościwe uderzenia, niektórzy i rany odnoszą?

Solon.

Zdaje mi się, żeś się jeszcze nigdy nie zastanawiał nad dobrem urządzeniem państwowem, bo w przeciwnym razie nie nazywałbyś nagany godnem najpiękniejszego ze wszystkich urządzeń. Ale gdyby ci na tem zależało, aby się dowiedzieć, jak państwo najlepiej może być urządzone i w jaki sposób najdzielniejszych obywateli mieć może, wtedybyś i te ćwiczenia pochwalił i gorącą chęć, z jaką je wykonywamy i przekonałbyś się, że wiele pożytecznych rzeczy idzie w parze z temi wytężeniami, choć ci się zdaje, że nasi młodzieńcy próżny trud sobie zadają.

Anacharsis.

Nie przyszedłem Solonie w żadnym innym zamiarze tu ze Scytyi i tak wielką przestrzeń krajów przebyłem i szeroki a burzliwy Euxyn przepłynąłem, jeno aby poznać prawa i zwyczaje Greków i dokładnie się pouczyć o najlepszem urządzeniu państwowem. Przeto też z pomiędzy wszystkich Ateńczyków ciebie przedewszystkiem dla twej sławy obrałem sobie za powiernika i gospodarza. Albowiem słyszałem, żeś wydał prawa, najpożyteczniejsze zwyczaje wprowadził, przewyborne prawa obyczajowe wynalazł, słowem żeś urządzenie państwa uporządkował. Tak więc zacznij mię pouczać i zrób mię uczniem swoim, ja nieomieszkam usiąść przy tobie i słuchać z największą chęcią, co ty o urządzeniu i prawach powiesz, a nawet się chętnie zrzekam jadła i napoju, aby cię tylko tak długo słuchać, jak ty sam zdołasz mówić.

Solon.

W krótkim czasie całość dokładnie wyłożyć, nie tak to łatwo mój przyjacielu, ale w szczegóły wchodząc powoli o wszystkiem się dowiesz, cośmy uznali za stosowne postanowić ze względu na bogów, rodziców, małżeństwo i inne stosunki. Nasze tedy zapatrywania na młodzież, jak ją traktujemy, skoro zaczęła pojmować, co jej przystoi i na ciele męskich sił nabierać i dorosła już do wytężeń, to ci ja opowiem, ażebyś wiedział, dlaczego im te ćwiczenia przepisujemy i ich zmuszamy swe ciała mozolić. Nie tylko gwoli igrzysk to się odbywa, aby móc nagrody odnosić. Albcwiem to może tylko niewielu z wszystkich osiągnąć. Ale większe dobro zdobywają przez to całemu państwu i sobie, albowiem tu chodzi także o inną wspólną walkę o lepsze wszystkich dobrych obywateli i o wieniec, nie z liści sosnowych lub oliwnych lub z bluszczu, ale o taki, który całą szczęśliwość śmiertelników w sobie zawiera: mam na myśli wolność każdego z osobna i wspólną całej ojczyzny i dobrobyt i sławę i wesołe używanie domowych zabaw i bezpieczeństwo krewnych, słowem chodzi tu o rzecz najpiękniejszą, jaką od bóstw uprosić sobie zdołamy. To wszystko jest w ów wieniec wplecione i zdobywa się w owych zapasach. A do tego celu prowadzą te wszystkie ćwiczenia i trudy.

Anacharsis.

Więc ty, osobliwszy Solonie, możesz o takich wspaniałych nagrodach zwycięskich opowiadać, a wymieniłeś mi przedtem tylko jabłko i bluszcz i gałązki sosnowe i oliwne?

Solon.

A jednak mój Anacharsisie i one nie wydadzą ci się tak błahemi, jeżeli dobrze pojmiesz, co ci później opowiem. Albowiem wszystkie te rzeczy powstały z jednego i tegoż samego pojmowania i są tylko małą cząstką owych zapasów i wieńca, wszystko uszczęśliwiającego, o którym właśnie mówiłem. Przedtem zaś niepostrzeżenie wypadłem z opowiadania wszystkiego w należytym porządku i zbyt wcześnie wspomniałem o owych istmijskich, nemejskich i olimpijskich igrzyskach. Ale kiedy mamy wolny czas i okazujesz chęć dalszego słuchania, wrócimy do tego, od czego powinniśmy byli zacząć, do owej wspólnej walki o lepsze, z powodu której, to wszystko się dzieje.

Anacharsis.

Dobrze: więc nauka twoja rozpocznie się w porządku, a może wnet dam się namówić, abym się dłużej nie śmiał, kiedy widzę, jak który z owych uwieńczonych wieńcem sosnowym lub bluszczowym tak uroczyste miny przybiera. A jeśli pozwolisz, to może w cień pójdziemy i usiądziemy tam na ławkach, aby nie doznawać roztargnienia. Nadto, muszę ci to oświadczyć, nie mogę znieść słońca, które tak prostopadle pali mi głowę odkrytą. Albowiem nakrycie moje w domu zostawiłem, ażebym się w czemś podobnem sam jeden tu nie zjawiał. A przecież jest to pora najgorętsza, gdy kanikuła, jak wy ją nazywacie, taki żar przynosi, który wszystko pali, a powietrze wysusza i zapala. A teraz w południe stoi słońce po nad naszemi głowami i sprawia gorąco, dla ciała nieznośne, tak, że się muszę dziwić tobie, że ty, jako starzec w tym upale, ani się nie pocisz, jak ja, w ogóle zda się, że nie doznajesz od niego przykrości i nie oglądasz się nawet za cieniem, aby tam odejść, lecz bez trudu słońce wytrzymujesz.

Solon.

Owe bezużyteczne trudy, kochany, to ustawiczne tarzanie się w błocie i nieprzyjemności w piasku pod gołem niebem dają nam tę obronę przeciw pociskom słońca i nie potrzebujemy żadnego kapelusza, iżby promień powstrzymać, iżby w naszą głowę nie ugodził. Ale pójdźmy tam........................

Anacharsis.

Patrz, otośmy teraz uniknęli słońca, i znajdujemy się w cieniu. Także i tu bardzo przyjemne i pożądane miejsce na tym chłodnym kamieniu. Otóż powiedz mi wszystko dokładnie od początku, jak wy synom waszym każecie się już w latach dziecięcych mozolić i jak wy z tego błota i tych ćwiczeń na dzielnych mężów wychodzicie i ile wam kurz i uderzanie głowami do cnoty pomaga. Tegom właśnie pragnął od samego początku się dowiedzieć. O reszcie pouczysz mię kiedyś później przy sposobności szczegółowo, lecz tylko nie zapomnij o tem w twym wykładzie, że mówisz do niewykształconego cudzoziemca. A mówię to w tym celu, abyś zbyt nie wikłał tego, co chcesz powiedzieć, ani też zbyt nie rozszerzał. Albowiem lękam się, abym początku nie zapomniał, z powodu zbytecznej pełni przedmowy...........................

(Dok. nast.).

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

c) Woltyże odwrotne cechują się tem, że przy nich obie nogi spojone i wyprostowane wprzód powyżej poręczy podnosimy, a wykonywamy je

α) z postawy, t. z. równocześnie z chwilą poskoku w podpór podnosimy obie nogi wprzód (co łatwiej).

β) z podporu (co trudniej).

1. Przedmach (I) zupełnie podobny do przedniego zamachu przy wywijaniu.

2. Wsiad w prawo: Z przedmachu wsiadamy

α) okrakiem (I) prawą nogą na prawą poręcz

β) skrzyżnie (II) prawą nogą na lewą poręcz,

γ) zewnątrz (II) obiema nogami spojonemi zewnątrz prawej poręczy.

δ) nożycowy (II), obie nogi przenosimy zewnątrz prawej poręczy, a równocześnie prawą nogą wracamy do środka poręczy.

ε) rozkrocznie, prawą nogę na prawą poręcz, lewą na lewą.

3. Nożyce w prawo:

α) na jedną poręcz (III), początek tak samo jak wsiad nożycowy, przyczem ręce opuszczają poręcze, ćwiczący wykonywa półobrót w lewo i dochwytując napowrót rękami na poręcze, ocknie się w siadzie okrakiem ze zmienionym frontem ciała.

β) na obie poręcze (III). W przedmachu zwracamy się tułowiem w lewo, nogi krzyżujemy, lewą nogą na prawą poręcz, prawą na lewą dosiadamy a wykonywując pół obrotu w lewo, przechodzimy do siadu rozkrocznego.

4. Półkole (IV) w prawo: Z przedmachu obie nogi przenosimy po nad prawą poręcz, a opisując niemi łuk na zewnątrz do tyłu przerzucamy po pod prawą rękę — przenosząc cały ciężar ciała na lewą rękę — prawą ręką natychmiast napowrót dochwytujemy, a nogami wstecz do środka poręczy wracamy.

5. Przeskok (odwrotka) (III): Z przedmachu obie nogi przenosimy po nad prawą poręcz, lewą ręką silnie się odtrącimy, prawą rękę puścimy, a doskoczymy na ziemię zewnątrz poręczy, dochwytując równocześnie lewą ręką za prawą poręcz. Przy doskoku jesteśmy zwróceni lewym swym bokiem do prawej poręczy.

Ochrona: Nauczyciel ochrania ćwiczącego, stając po jego lewej stronie (tylko przy przeskoku po prawej), trzymając go jedną ręką za przedbark, drugą za pas od tyłu.

d) Woltyże kuczne: cechują się tem, że przy nich wznosimy wysoko grzbiet do góry i silnie kurczymy nogi ku piersi, a wykonywamy je bądź α) z postawy (co łatwiej) bądź β) z podporu (co trudniej).

1. Przedmach (I): jednonoż i obunoż, wznosząc grzbiet do góry, kurczymy jedną lub obie nogi ku piersi.

2. Wsiad (I) w środku poręczy, z przedmachu dosiadamy prawym udem na prawą poręcz, obie nogi znajdują się w środku poręczy.

3. Wyskok (II)

α) do postawy przysiadnej,

β) „ „ prostej (patrz woltyże zawrotne 4).

e) Przewroty i przerzuty: cechują się tem, że przy nich wykonywamy obroty około osi wszerz ciała biegnącej i to bądź wstecz, gdy głowa do tyłu, bądź wprzód, gdy głowa do przodu się porusza.

W środku poręczy przećwiczamy przeważnie przewroty i przerzuty zapomocą podporu na barkach, utrzymując skulone krzyże przy przewrotach, zaś w łuk wygięte przy przerzutach.

1. Przewrot wstecz podporem o barki: Z podporu o ramionach prostych (lub ugiętych) przechodzimy do podporu na barkach przodem, wznosząc równocześnie obie nogi, a za niemi i tułów, tak wysoko wprzód, że się prawie przeważamy na drugą stronę, w chwili tej oba ramiona w bok wyprężamy, a przeważając się dalej, na barkach wstecz się otoczymy, przechodząc bądź do siadu rozkrocznego (II) na poręczach, bądź do postawy (III) w środku poręczy, bądź do podporu (IV).

Przerzut o jeden stopień trudności wyżej cenimy.

Ochrona: Nauczyciel stojąc z boku poręczy po lewej stronie ćwiczącego, w chwili gdy się ćwiczący ma przeważyć, prawą ręką ze spodu poręczy podtrzymuje ćwiczącego pod piersi, lewą z wierzchu poręczy za grzbiet.

2. Przewrot wprzód, podporem o barki W podporze o ramionach prostych, wznosimy jak najwyżej tułów w górę (podobnie jak do przedmachu kucznego), a uginając ramiona, przykładamy barki jak najbliżej do rąk i do poręczy, w chwili zaś, gdy spostrzeżemy, że się przeważamy, ramiona w bok prostujemy i na barkach do przodu się otoczymy, przechodząc bądź do siadu rozkrocznego (II), bądź do postawy (III), bądź do podporu (IV).

Przerzut o jeden stopień trudności wyżej cenimy.

Przewroty wprzód wykonywamy też z podporu na barkach tyłem.

Ochrona: Nauczyciel stojąc przy lewej stronie ćwiczącego, w chwili gdy się ćwiczący przeważa, prawą ręką ze spodu poręczy podtrzymuje ćwiczącego pod grzbiet, lewą ręką z wierzchu poręczy za piersi.

3. Przerzut pobok w prawo (V). W podporze pobok, zamachnąwszy się nogami aż do stania na rękach o ramionach prostych, przenosimy ciężar ciała na prawą rękę, zwracamy się tułowiem do prawej poręczy, lewą ręką się odtrącamy i dochwytujemy na prawą poręcz, przechodzimy tym sposobem do stania na rękach do góry nogami na prawej poręczy, poczem wykonywamy przerzut, doskakując na ziemię na zewnątrz a tyłem do prawej poręczy.

Ochrona: Nauczyciel stoi po prawej stronie ćwiczącego, w chwili zaś, gdy tenże stojąc na rękach do góry nogami, ma przejść lewą ręką na prawą poręcz, trzyma go nauczyciel prawą ręką za prawy bark tuż koło karku, lewą dłonią podtrzymuje go pod pierś.

4. Przerzut bokiem (V) w prawo: w tym wypadku wykonywamy obrót całego ciała około osi w głąb ciała biegnącej. W podporze poprzek bądź zamachem, bądź ciągiem wznosimy się do stania na rękach do góry nogami przy wyprostowanych ramionach, poczem nie zwracając się wcale tułowiem, przenosimy ciężar ciała na prawą rękę, a przeważając się zwolna w bok na prawo przy krzyżach statecznie wygiętych, otoczymy się na prawej dłoni, doskakując na ziemię zewnątrz poręczy. Doskok prawym bokiem do prawej poręczy ze zmianą frontu ciała.

Ochrona: Nauczyciel stoi po prawej stronie ćwiczącego, przodem ku niemu zwrócony, w chwili gdy ćwiczący stojąc na rękach przechyla się w bok do prawej strony, trzyma go nauczyciel prawą ręką za prawy przedbark, a lewą dłonią podpiera go w krzyżach.

B) Woltyże z podporu pobok:

I. Z podporu przodem, po nad tylną poręcz.

a) Woltyże okroczne, bądź z postawy w środku poręczy, bądź z podporu przodem na przedniej poręczy:

1. Przedmach (II) w prawo: prawą nogę wznosimy wbok poczem wstecz po nad tylną poręcz, zwracając się równocześnie tułowiem w prawo, poczem do postawy zeskakujemy, lub do podporu wracamy.

2. Wsiad (II) w prawo z obrotem: Z przedmachu dosiadamy prawem udem na tylną poręcz, puszczamy prawą rękę i wykonywamy równocześnie $^1/_4$ obrotu w prawo. Zesiad wprost przeciwnie.

Wsiad bez obrotu (II) tak samo, tylko się nie obracamy wcale, a przenosząc prawą nogę po nad tylną poręcz, na lewe udo wsiadamy.

3. Półkole (III) w prawo z obrotem: W przedmachu wykonywamy $^1/_4$ obrotu w prawo, prawą rękę przenosimy na tylną poręcz, a prawą nogę wyprężoną wstecz po nad poręcz przenosimy, wracając nią do środka poręczy. Po dokonanem półkolu ockniemy się w podporze poprzek.

Półkole w prawo bez obrotu (III), zupełnie tak samo, tylko przez cały czas ćwiczenia pozostajemy w podporze pobok.

Ochrona: Z przodu ćwiczącego, a za lewe ramię.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

Dnia 13. Kwietnia odbył nowowybrany Wydział pierwsze posiedzenie, na którem załatwiając przekazane przez poprzedni Wydział sprawy, uchwalono regulamin co do używania i noszenia strojów sokolich, tudzież przyjęto rezygnację komitetu zabawowego i wybrano nowy, po czem postanowiono podziękować Towarzystwu zaliczkowemu urzędników za dar 50 zł. na budowę gmachu. Zarazem przyjęci zostali na członków zwyczajnych: 1. Jan Bagnowski, praktykant tabuli miejskiej. 2. Ludwik Białoskórski, akademik. 3. Edward Bauch, radca Sądu krajowego. 4. Mieczysław Czaderski, koncepista kraj. Dyrekcji skarbu. 5. Zygmunt Dobrowolski, politechnik. 6. Włodzimierz Dołżycki, praktykant konceptowy Dyrekcji skarbu. 7. Dr. Alfred Janowski, adjunkt c. k. prokuratorji skarbu. 8. Piotr Kasprzycki, inżynier kolei państwowej. 9. Kazimierz Kostecki, prywatysta. 10 Stanisław Kwiatkowski, słuchacz medycyny. 11 Stefan Rutkowski, urzędnik Tow. krakow. ubezp. 12. Bronisław Szelestak, koncepista c. k. prokuratorji skarbu. 13. Stefan Treter, politechnik. Jako wspierających: 1. Józef Bałaban, c. k nadradca skarbowy. 2 Jan Błotnicki, koncypient prokuratorji skarbu. 3. Julian Markowski, artysta-rzeźbiarz. 4. Dr. Józef Pajączkowski, koncepista prokuratorji skarbu. 5. Dr. Frydryk Ruebenbauer, radca prokuratorji skarbu. 6. Wilhelm Szomek, inżynier. 7. Dr. Edward Sumper, zastępca prokuratora państ. W końcu ukonstytuował się Wydział w sposób podany w poprzednim numerze.

Regulamin co do używania munduru będący częścią regulaminu domowego brzmi:

§ 5 *a)* Członkowie mają prawo używać stroju i oznak sokolich. Oznakę stanowi pióro sokole z kokardą i sokołem, czerwona koszula, monogram na pasie i sznury czamarki.

§. 5. *b)* Stroju tego i oznak używać wolno zawsze w obrębie gmachu Towarzystwa, jakoteż podczas uroczystości, zabaw, wycieczek urządzonych lub przyzwolonych przez Wydział. Kto w innych przypadkach bez wyraźnego przyzwolenia Wydziału używa stroju i oznak sokolich, tego ma prawo Wydział wykluczyć z Towarzystwa.

„Sokoł" krakowski.

Dnia 14. Marca odbyło się powtórne Walne Zgromadzenie. Ponieważ Walne zgromadzenie uchwaliło zmianę statutu w tym kierunku, by zamiast 15, zasiadało w Wydziale 25 członków, więc po zatwierdzeniu tej zmiany przez namiestnictwo, odbędą się w maju dodatkowe wybory 10 członków. Obecnie ukonstytuował się wydział w następujący sposób: Przewodniczący Bałucki, zastępca jego Dr. Browicz, skarbnik Kotarski, sekretarz Idziński, gospodarz Krzyżanowski, bibliotekarz Czubek. Członków liczy Towarzystwo obecnie przeszło 650, z pomiędzy których jest dwóch założycieli (jednorazowo złożyli po 100 zł), dziesięciu wspierających (przynajmniej po 10 zł. rocznie), reszta członkowie czynni (przynajmniej po 50 ct. miesięcznie).

Przypływ na ćwiczenia jest coraz większy tak, że wiele członków spaźniających się musi siedzieć, gdyż nie ma miejsca więcej, jak na 100 członków. Ogółem ćwiczy około 150 członków (w 9 zastępach) w poniedziałki, środy i piątki od 7—8 wieczorem. Prócz tego ćwiczy 12—15 członków starszych we wtorki, czwartki i soboty od 7—8. Grono nauczycielskie, składające się obecnie z 12 członków, ćwiczy w poniedziałki, środy i piątki od 8—9.

Uczniów z gimnazjum św. Jacka jest zapisanych przeszło 300, podzielonych na 3 oddziały a każdy oddział na cztery zastępy. Jeden oddział ćwiczy w poniedziałki i czwartki od 11—12, drugi we wtorki i piątki od 11—12, trzeci zaś w poniedziałki i piątki od 5—6. Prócz tego ćwiczą uczniowie Towarzystwa w liczbie 30 w trzech zastępach w poniedziałki, środy i piątki od 6—7. Wreszcie

ćwiczą panny w liczbie około 40 w czterech zastępach we wtorki, czwartki i soboty od $5^1/_2$ — $6^1/_2$. Obowiązki lekarzy na godzinach panien przyjęli na się pp Drowie: Mars i Wiszniewski zaś oględzin uczniów podjął się Dr. Murdzieński. Towarzystwo udziela także nauki gimnastyki w szkole rolniczej w Czernichowie (za opłatą 20 zł. miesięcznie), dokąd dojeżdżają nauczyciele Towarzystwa.

Tak walczy powoli „Sokoł“ krakowski z uprzedzeniem i niechęcią a nawet zdobywa sobie uznanie, czego dowodem jest przyznanie zasiłku w kwocie 500 zł. przez Radę miejską

„Sokoł“ inowrocławski.

Pierwsze sprawozdanie z całorocznych czynności Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ w Inowrocławiu. Towarzystwo nasze, którego — że tak powiemy — życiorys przychodzi nam kreślić, aby dać sz. Publiczności, a zwłaszcza Towarzystwom szerszy pogląd na jego powstanie, rozwój i działalność, założone zostało przez niebardzo liczne grono młodzieży — bo tylko 13 — dnia 10. Grudnia 1884. r. Młodzież ta zebrawszy się w hotelu „Victoria“ w zamiarze założenia Towarzystwa gimnastycznego obrała na przewodniczącego zebrania p. Józefa Janickiego. Takowy kierując porządkiem obrad wezwał na wstępie p. Maksymiljana Gruszczyńskiego do odczytania przygotowanych ustaw opracowanych przez ostatniego na podstawie lwowskiego „Sokoła“. Przyjęte przez zebranych statuta przekazane zostały tymczasowo mianowanemu Zarządowi do ściślejszej rewizji z tem nadmienieniem, by takowe zechciał następnie miejscowej władzy do potwierdzenia przedłożyć. Wspomniany zarząd składał się z następujących panów: 1. Józef Szałkowski, prezes. 2. Józef Czapla, wice prezes. 3. Maksymiljan Gruszczyński, sekretarz. 4. Franciszek Grobelski, kasjer 5. Ignacy Szczepański, bibliotekarz

Oddane do przejrzenia i potwierdzenia przez policję statuta zwrócone nam zostały z potwierdzeniem takowych dnia 19. Stycznia 1885. roku. Uzyskawszy w ten sposób legalność Towarzystwa zwołał zarząd dnia 9 Lutego t. r. pierwsze zwyczajne zebranie, na którem chciano w myśl ustaw przez dobranie dwóch radnych uzupełnić zarząd; jednakowoż ze względu na dość szczupłą liczbę członków obecnych, przyszło do zrealizowania powyższego życzenia dopiero na następnem zebraniu dnia 2. Marca t. r. Jako radni wybrani zostali pp. Marjan Stankowski i Mieczysław Dutkiewicz; ostatni z tych panów wystąpił z zarządu. Również w ciągu roku od dnia 18. Maja aż do 14. Września zastępował sekretarza p. Stanisław Waszyński, który po niejakim czasie stale na ten urząd potwierdzony został.

Towarzystwo nasze widząc w pierwszych chwilach niemożebność sprawienia sobie niezbędnych przyrządów gimnastycznych, odniosło się z prośbą do tutejszego niemieckiego „Turnvereinu“ o udzielenie nam za wynagrodzeniem tychże przyrządów, jak również i sali swojej do ćwiczeń. Rzeczone Towarzystwo dało nam odmowną odpowiedź, wyrażając natomiast swą gotowość przyjęcia nas pojedynczo do grona swych członków. Niedawszy posłuchu radzie tej naszych najserdeczniejszych, zaczęliśmy pracować stosownie do naszych sił i zdolności. Z ćwiczeń tych przeszliśmy kolejno ćwiczenia rzędowe i na skoczni, a rozpoczęliśmy w ostatnim czasie na drążku. Szczupły lokal nie pozwala nam rozwinąć tak naszej działalności pod tym względem, jakbyśmy sobie tego życzyli; ale mamy nadzieję w ciągu roku bieżącego uzyskać odpowiedniejsze miejsce, które będzie niewątpliwie większą zachętą dla członków do liczniejszego udziału w ćwiczeniach; przeciętniowa frekwencja ćwiczących nie przechodziła liczby 15 członków.

Towarzystwo nasze, a względnie zarząd tegoż przyjął w przeciągu roku 47 członków, z których *a)* 8 zostało wykluczonych, *b)* 10 wyjechało częścią za granicę, częścią wstąpiło do wojska, pozostaje zatem 29 mających prawo do głosowania.

W czasie tym odbyło się posiedzeń: *a)* 1 walne, *b)* 12 zwyczajnych i *c)* 5 nadzwyczajnych posiedzeń, na które uczęszczało przeciętniowo 20 członków; zarząd natomiast odbył posiedzeń 18.

Wystąpień publicznych, a względnie zabaw, odbyło się 3. Pierwszą taką była zabawa, urządzona dnia 14. Czerwca 1885. r. w miejscowym ogrodzie łazienkowym (Kurgarten) z wielce urozmaiconym programem. Drugą był pamiątkowy obchód śmierci Adama Mickiewicza. Takowy odbył się w gronie Towarzystwa i zaproszonych przez członków gości w niedzielę dnia 29. Listopada 1885 roku. Program tegoż obchodu był następujący: 1. odczyt okolicznościowy przez p. Franciszka Kaczmarka, 2. wykład o skutkach zbawiennych gimnastyki na ustrój fizyczny człowieka przez p. Dr. Przybyszewskiogo, 3. wspólna kolacja, 4 deklamacja „Ody do młodości“, wygłoszona przez Maksymiljana Gruszczyńskiego. 5. różne mowy okolicznościowe, a wreszcie 6. popis członków na skoczni. Trzecią był obchód rocznicy założenia Towarzystwa odbyty w niedzielę dnia 7. Lutego r. b. w sali parku miejskiego. Program obchodu rocznicy naszej składał się: 1. z koncertu, 2 z śpiewu za kulisami, 3. z deklamacji, 4. z żywego obrazu przedstawiającego cel i zadania „Sokoła“, 5. z odegrania jednoaktowej komedyjki Dobrzańskiego p. t.: „Wujaszek Alfonsa“, 6. z balu dla członków i gości.

Przedłożony na ostatniem Walnem Zebraniu stan kasy przedstawił się jak następuje:

	Dochody Mrk.	fg.	Rozchody Mrk.	fg.
wstępne	46	50	—	—
miesięczne wkładki . . .	104	—	—	—
nadzwyczajne datki . . .	8	50	—	—
nadwyżka z zabawy. . .	23	30	—	—
z pozostałych premii . .	1	65	—	—
zebrano na chorągiew . .	18	45	—	—
wydatki na cele Tow. podług kwitów	—	—	71	85
nadwyżka	—	—	130	55
razem obrót kasowy wynosił	202	40	202	40

pozostaje zatem remanentu na rok bieżący 130 mrk. 55 fg.

Bibljoteka składa się z kilkunastu przez członków podarowanych dzieł i 5 roczników „Przewodnika gimnastycznego“ przesłanych nam bezpłatnie przez Sz. Towarzystwo lwowskie, za co mu niniejszem składamy szczere „Bóg zapłać“. Mówiąc o „Sokole“ lwowskim wspomnieć musimy na tem miejscu o powiadomieniu nas przez tegoż o odbytem żałobnem nabożeństwie dnia 15. Stycznia za spokój duszy ś. p. Dr. Tadeusza Żulińskiego; odczytawszy p przewodniczący na zebraniu dnia 18. Stycznia r. b. rzeczone pismo, wezwał członków, ażeby przez powstanie z miejsc dali wyraz głębokiej czci dla zasług zmarłego, co też jednomyślnie nastąpiło.

Wyborem walnego zebrania odbytego dnia 15. Lutego r. b. weszli w skład zarządu na rok 1886/87 następni panowie: 1. Józef Szałkowski, prezez (wybrany powtórnie). 2 Stanisław Waszyński, wiceprezes. 3. Maksymiljan Gruszczyński, sekretarz. 4. Franciszek Grobelski, kasjer (wybrany powtórnie). 5. Wiktor Bratkowski, bibljotekarz. 6. Ignacy Smodlibowski i 7. Franciszek Kaczmarek, radni.

Zamykając niniejsze sprawozdanie nie możemy pominąć milczeniem uchwały Walnego Zgromadzenia dotyczącej §. 7. naszych ustaw, a redukującą dotychczasowe wstępne z 1.50 mrk. na 1 mrk. Zmiana ta nastąpiła dla ułatwienia przystępu mniej zamożnym, a zwłaszcza młodzieży rzemieślniczej, której obok kształcenia umysłu, także i gimnastyka jest nieodzownie potrzebną. Widząc tak naocznie nasze dobre chęci dla niej, tuszymy sobie przeto, iż wspomniana młodzież więcej niż dotąd garnąć się będzie do naszego Towarzystwa. Gdyby nas pod tym względem pokładane nadzieje nie zawiodły, przekonałoby się nasze społeczeństwo w niedalekiej przyszłości o pra-

wdzie zawartej w przysłowiu starożytnych Rzymian, iż: „mens sana in corpore sano“.

Inowrocław, dnia 7. Kwietnia 1886 roku.

Zarząd Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“.

Maksymiljan Gruszczyński, sekretarz.

KRONIKA.

Przedruki. Wielokrotnie z przyjemnością podnosiliśmy fakt przedruków z naszego pisma rozmaitych artykułów, nie dopominając się nawet, czego grzeczność nakazuje, podania źródła zkąd rzecz zaczerpnięto. Dzisiaj jednak zmuszeni jesteśmy sprostować błędne podanie „Gazety Narodowej“ z dnia 5. Maja 1886., która w artykule „Sprawa hygieny publicznej“ podała dosłownie cały artykulik z „Przewodnika“ Nr. 4. pod napisem: „Wpływ mieszkań na szerzenie się cholery i tyfusu“ cytując, że takowy pochodzi z „Kurjera codziennego“, który przedrukowując z „Przewodnika“ zaniechał zapewne przez omyłkę podania źródła.

Sprostowanie. W nrze 4. „Przewodnika“ w rubryce „Sprawy tow. gimn. polskich“ na stronicy 29 przez pomyłkę podano „Sokoł“ tarnopolski zamiast tarnowski a na stronicy 30. nie wydrukowano przed słowami dnia 5go Kwietnia, Tarnopol.

Kochańska. Wydział „Sokoła“ zawiadomiony przez dobrze poinformowanego, że p. Kochańska ma zamiar ofiarować pewną kwotę na rzecz naszego Towarzystwa gimnastycznego, postanowił wysłać deputację na jej przywitanie w chwili przyjazdu. To wyjaśnienie tłumaczy, dlaczego do deputacyj towarzystw muzycznych witających p. Kochańską, przyłączyła się spora garstka Sokołów. Wierna przyrzeczeniu ofiarowała p. Kochańska 200 zł. w. a. na rzecz Towarzystwa, za co Wydział złożył najszczersze podziękowanie hojnej i dobroczynnej ofiarodawczyni.

Święcone. Dnia 24. Kwietnia na wezwanie prezesa stawiła się o godzinie 8mej wieczorem liczna drużyna Sokołów dla podzielenia się starym zwyczajem jajkiem święconem. W zastępstwie niemocą złożonego prezesa przemówił jego zastępca do zgromadzonych, kładąc nacisk na fakt stwierdzony, że miłość prawdy, praca i poświęcenie się dla niej są najpewniejszym zadatkiem trwałego życia i zmartwychpowstania każdej idei. Serdeczność i swoboda oto cechy tego towarzyskiego zebrania, które do $10^1/_2$ godziny trwało, dzięki uprzejmości p. Justyna Langa i A. Walleka gospodarzy lokalu dla towarzyskich zebrań w Sokole.

Wyprawa po zdrowie. W piśmie lekarskiem wychodzącem w Warszawie pod tytułem „Gazeta lekarska“ znajdujemy artykuł pod napisem, „wyprawa po zdrowie“ Dra Z. Kramsztyka, z którego części wyjmujemy, bo rzecz omawiana w nim jest bardzo na czasie. Ustęp ten brzmi jak następuje: Rzecz dziwna istotnie! Lekarze w innych krajach uważają sobie za obowiązek wysyłać radzących się, krajowców, czy cudzoziemców, do swoich zakładów leczniczych; niedawno gazety bogatej Francji oburzały się, że kilku francuzów u wód niemieckich w Wiesbadenie, odbywało kurację, a my zupełnie przeciwnie się zachowujemy. Naśladujemy cudzoziemców, ale nie w zasadzie, tylko w ostatecznych wynikach: oni wysyłają do wód niemieckich, więc i my tam naszych wysyłamy chorych; ale oni z zasady, ze zwyczaju s w o j e wody zalecają, a tego zwyczaju już my nie przyjmujemy. I w rezultacie wynika z tego, że przebywając u najbardziej wziętych wód zagranicznych, możemy się łudzić, że jesteśmy w kraju. Prawda, że na pokaz spotkamy tam pojedynczych przedstawicieli wszystkich narodowości, ale polaków tłumy.

I dziwnie to życie kąpielowe płynie. Jakieś postacie, których się w kraju nie widzi, które, zdawało się, że już wymarły, o których tylko w starych czytamy powieściach, spotyka się gromadą u wód zagranicznych. Zamknięte, nie udzielające się kółka, pyszne tytuły do nieznanych, dziwacznych nazwisk przylepione, a w ręce zawsze książka francuska. Pytałem księgarza w jednej z najgłośniejszych stacyj leczniczych, dla czego tak mało ma książek polskich? „Bo polacy czytają książki francuskie“ odpowiedział. To wszystko razem wzięte robi wrażenie bardzo przykre, a dla cudzoziemców z pewnością jest śmieszne.

Znam zwykłą odpowiedź, zwykłe usprawiedliwienie: „w naszych zakładach brak wygód“. Do pewnego stopnia jest to prawdą, ale bardzo dużo zawiera przesady. Ani się tak źle nie dzieje w naszych zakładach, ani tak dobrze za granicą; tylko, że w domu przywykliśmy samych czarnych stron upatrywać, za granicą wyłącznie jasnych; widzimy źdźbło we własnem oku, a belki nie dojrzymy w cudzem. Jeżeli w zagranicznem swojem mieszkaniu znajdzie kto szparę w ścianie, tem lepiej, przez szparę swobodniej na góry spogląda; w zakładzie krajowym ta szpara zasłoni mu już wszystkie piękności natury. W pierwszorzędnym hotelu jednej z najważniejszych stacyj klimatycznych rozchodzi się po korytarzach bezustanku woń z ustępów; wada to wystarczająca w gmachu, przeznaczonym głównie dla chorych na płuca. W tem samem miejscu, ale w innym hotelu, widziałem niedomykające się okna, niepodnoszące się markizy u ganków, fotele takie, że dość było usiąść, aby podrzeć ubranie o gwóźdź wystający, stoły tak lakierowane, że szklankę trzeba było zawsze odlepiać, służba co parę dni się zmieniała. I tego wszystkiego nie czują, nie widzą ci sami, którzyby w zdrojowiskach krajowych byli z pewnością bardzo wrażliwi. Wreszcie, czyż o tę wygodę tak trudno? kraj, którego obywatele utrzymują w połowie najbogatsze europejskie zakłady, może się wszakże zdobyć na materace. Zawsze to błędne kółko się powtarza: nie jedziemy do wód krajowych, bo brak wygód; nie urządzamy mieszkań wygodnych, bo nie ma ich kto zająć. Rzeczywiście do wód krajowych jeżdżą ci przeważnie, co nie mają pieniędzy; nie tylko za wygody płacić nie mogą, ale jeszcze najczęściej do dobroczynności zakładów uciekać się muszą. Trzeba lepiej zakłady zaopatrzyć, to pewna, ale przedewszystkiem trzeba tam chorych wysyłać. Gdy się okaże potrzeba i możność, to i dzisiejsze zakłady się udoskonalą i powstaną nowe. A i to ubóstwianie przesadne wygód i komfortu zdaje się być manją nam głównie właściwą i głównie za domem.

Drugi zarzut, jaki robią zakładom krajowym, jest: drożyzna: zarzut to już wprost nieprawdziwy. Widziałem ludzi za granicą, którzy się taniością wszystkiego zachwycali; u wód krajowych, gdyby trzecią część tych pieniędzy płacili, jeszczeby się uskarżali na drożyznę i zdzierstwo. Wielu ludziom się zdaje, że dosyć już łaski zrobili krajowym zakładom, gdy do nich przyjechali, mogąc wyjechać za granicę; zapłata za pobyt już ich prawie dziwi.

Wskazując chorym miejsce letniego pobytu, tylko sprawę ich zdrowia mieć powinniśmy na celu; wszystkie inne względy schodzą na plan dalszy. Ależ tu właśnie o dobro chorych idzie: można im tych samych warunków dostarczyć taniej, można im pobyt uczynić milszym, bo między swoimi i bliżej domu ich zostawić. A krajowi oszczędzi się jeden z największych wydatków, bo całe miljony rocznie i uniknie się tego zawsze upokarzającego uczucia, że byle czego za granicą szukać potrzeba. Wreszcie, jeżeli do pewnego stopnia wyjazdy zagraniczne dla kuracyj okażą się koniecznemi, to w każdym razie bardzo a bardzo ograniczyć je trzeba. Na kilka szklanek serwatki, na kąpiele w zimnej albo w ciepłej wodzie, na leśne czy górskie powietrze jeszcze Polska zdobyć się może.

Do powyższych uwag nie potrzeba komentarzy.

Taniec i zdrowie. Minęły i to pewnie bezpowrotnie czasy, w których taniec był stosowanym przy obrządkach religijnych i w gimnastyce wojskowej (pirryjski tan). Dziś zaliczonym został do sztuk pięknych i jako taki produkuje się na scenach w formie baletów i divertissmentów, prócz tego jest jedną z najprzyjemniejszych zabaw towarzyskich

w salonie. O tem, że tam gdzieś czerwonoskórzy przy pochłanianiu mięsa ludzkiego wyprawiają taneczne harce — wspominać nie warto. Zresztą co nas to obchodzić może!

Taniec jako taniec, byłby jedną z najpożyteczniejszych dla zdrowia zabaw, gdyby:

nie odbywał się w ciasnych, dusznych, gorących miejscowościach zwanych salonami, gdyby wykonawcy takowego nie byli w krępującem ich członki i ruchy odzieniu, które zowią gorsetami, stanikami, frakami, stojącymi kołnierzykami. a co najgorsze, ciasnem obuwiu.

wreszcie, gdyby nie odbywał się w czasie, który spoczynkowi powinien być poświęconym.

Taniec bowiem przyczynia się wielce do rozwoju fizycznych sił organizmu. Szczególniej dla ludzi, którzy pędzą siedzący żywot, jest on nieocenioną rozrywką, jak każdy ruch w ogóle, prócz tego zmusza, skutkiem unoszenia głowy i ramion do góry, klatkę piersiową do rozszerzania, przyczem oddychanie dokładniej się odbywa. Skoki, które się tańcząc wykonywa, udzielają się całemu organizmowi, krążenie krwi przyspiesza, temperatura ciała podnosi się, występuje pot, co nadzwyczaj dodatnio na sprawy żywotne oddziaływa. Pod względem moralnym taniec przedewszystkiem jest pośrednikiem w życiu towarzyskiem i nadzwyczaj często wiedzie do hymenu.

Jest on jednakże pożytecznym jedynie zdrowym. dla chorych ludzi taniec jest zabójczym. Nikt z chorobą płucną, sercową lub mózgową nie powinien tańczyć.

Nie podobna mi tu wymienić wszystkich grzechów, jakie się popełnia tańcząc, ograniczę się na ważniejszych.

Wiele bardzo osób, szczególniej zaś płeć piękna, tańczy bez wypoczynku kilka godzin i mieliśmy już skutkiem tego parę wypadków śmierci, a kilka osób odpokutowało takową nierozwagę długotrwałą ciężką chorobą.

Że przy rozgrzaniu ciała szklanka zimnej limoniady smakuje i orzeźwia, niepodobna zaprzeczyć, ale również pewną jest, że wypita po tańcu duszkiem, może sprowadzić zapalenie oskrzeli lub płuc. Daleko mniej szkodliwemi są ostrożnie jedzone lody.

Również niebezpiecznem jest wyjście z ciepłego pokoju, po zmęczeniu, na świeże powietrze. Należy przynajmniej z godzinę po tańcu odpocząć. Przetańczyć kilka nocy z rzędu a w dzień pracować, znaczy skrócić sobie zdrowie a może i życie o lat kilka.

Są osoby, które nie znoszą walca, inne znów polki w lewo albo oberka, sprowadza im to ból głowy, nudności a niekiedy i wymioty, nie powinny się więc przezwyciężać w takim razie i zaniechać tych tańców.

Wystrzegajmy się tedy tych szkodliwości a zresztą możemy tańczyć, bawić się i żenić.

Dr. J. St. (Kurjer lwowski).

Hamburg. Ułożony przez najwyższą radę szkolną plan nauk dla 7-klasowych ludowych szkół hamburskich wprowadza naukę gimnastyki jako przedmiot obowiązkowy we wszystkich klasach szkoły chłopców, zaś tylko w 4-ch wyższych klasach szkoły dziewcząt. Synod szkolny, do którego należą wszyscy stali nauczyciele i kierownicy szkół prywatnych w Hamburgu, przedłożył radzie szkolnej wniosek z prośbą o wprowadzenie nauki gimnastyki jako przedmiotu obowiązkowego także i w 3ch niższych klasach szkoły dziewcząt. Wniosek ten opiewa: ze względu, że dziewczęta, przychodzące do szkoły z zupełnej swobody, podczas 4 lub 5 godzin nauki szkolnej tylko w krótkich pauzach mogą zaspokoić wrodzone pragnienie swobodnego ruchu ciała i że uczennicom, szczególniej w śródmieściu, zbywa na odpowiedniej sposobności do silniejszego ruchu ciała, ze względu dalej, że 26—28 godzin nauki szkolnej tygodniowo a oprócz tego wyrabianie zadań w domu zmusza dziewczęta do dłuższego siedzenia i to przeważnie w pochylonej postawie ciała i że następstwa tego, szkodliwe dla rozwoju ciała szczególniej u dziewcząt z klas niższych, mogą być w znacznej części usunięte nauką gimnastyki, ze względu, że u dzieci z klas niższych daleko większa aniżeli w klasach wyższych zachodzi potrzeba wspólnych zabaw, a dla ich nauki i ćwiczenia tylko gimnastyka może nastręczyć czas i sposobność, ze względu wreszcie, że przyzwyczajenie do porządku, do szybkiego wykonywania odbieranych rozkazów i do utrzymywania ciała w należytej postawie nabywa się szczególniej przez naukę gimnastyki, która z tego właśnie powodu przedewszystkiem dla klas niższych zbawienną się przedstawia, uprasza synod szkolny naczelną radę szkolną o wprowadzenie nauki gimnastyki w myśl planu nauk dla szkół chłopców także i w 3ch niższych klasach szkoły dziewcząt.

Ćwiczenia ciała. Jaką wagę przykłada rząd niemiecki do ćwiczeń ciała wynika z polecenia rządowego od trzech lat wydanego przez ministra oświaty dyrektorom wyższych zakładów naukowych, w myśl którego żąda minister, aby zaprowadzono wspólne przechadzki i wycieczki gimnastyczne i o nich zdawano sprawę ministrowi.

Rosja. Wychowanie niemowląt. — Koło rodzicielskie. (Wyciąg z ruchu hygienicznego).

Rodzice, nauczyciele i lekarze, w celu badania rozwoju dzieci w ogóle, a szczególniej dzieci maleńkich, założyli specjalne koło pod opieką sekcji hygieny szkolnej Muzeum pedagogicznego (w Petersburgu). Do tego koła ma przystęp każdy chcący przyczynić się, do gromadzenia i opracowywania danych w tej kwestji, takich jak: robienie wyciągów z artykułów dziennikarskich o rzeczach dotyczących historji rozwoju dzieci, wymiana zdań wygłaszanych w tej sprawie, rozprawy teoretyczne o psychologji dziecięcej i rozbiór krytyczny dzieł traktujących o wychowaniu dzieci.

W ten sposób działając można rzeczywiście przy sprzyjających okolicznościach, nietylko zebrać i uporządkować materjały służące do oznaczenia najważniejszych a stopniowych przejść w rozwoju fizycznym i psychologicznym dzieci, lecz nadto ustalić poglądy zastosowane do ich praktycznego wychowania.

Koło powyższe składa się na razie z małej liczby członków; lecz skoro ono bardziej się rozwinie, zamierza zwrócić najbaczniejszą uwagę na higienę dzieci i otworzyć wystawę dotyczącą tej specjalności. *(Le Gymnaste).*

Ś. p. Alfons Terlecki. Przed miesiącem pożegnaliśmy na zawsze ś. p. Alfonsa Terleckiego kilkoletniego członka, inżyniera kolei czerniowieckiej, który od 2. Października 1882. do Towarzystwa należał jako członek zwyczajny i aż do śmierci był czynnym członkiem i gorliwym zwolennikiem gimnastyki. Na walnem Zgromadzeniu z dnia 16 Marca 1884 obrany zastępcą wydziałowego spełniał poruczone obowiązki sumiennie. Niechaj mu ziemia lekką będzie.

Pięćdziesięcioletni jubileusz. Dr. filozofii Karol Wassmansdorf w Berlinie obchodził w zeszłym miesiącu 50-letni jubileusz czynnego udziału w towarzystwie gimnastycznem. Wielkie zasługi położył on około języka w nauce gimnastyki używanego i dlatego nazwano go gimnastycznym filologiem.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.